

د. عائض القرني

لا تحزن

العبيكان
Obaikan

ح) مكتبة العبيكان، ١٤٢٩هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القرني، عائض بن عبدالله

لا تحزن. / عائض بن عبدالله القرني - ط ٢٢. - الرياض، ١٤٢٩هـ.

٤١٦ ص؛ ١٦,٥ × ٢٤ سم.

ردمك: ٧-٤٢٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- علم النفس الإسلامي

٢- الحزن

٣- الوعظ والإرشاد

أ- العنوان

ديوي ١٥٧٢, ٢١٤

١٤٢٩ / ١١٨٣

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ١١٨٣

ردمك: ٧-٤٢٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

الطبعة الثانية والعشرون

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

حقوق الطبعة العربية محفوظة للناشر

بالتعاقد مع شركة لا تحزن (www.latahzn.com)

الناشر

امتياز التوزيع

شركة مكتبة العبيكان
Obekon

شركة العبيكان للأبحاث والتطوير
Obekon

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

هذا الكتاب

دراسة جادة أخاذة مسؤولة، تُعنى بمعالجة الجانب المأساوي من حياة البشرية، جانب الاضطراب والقلق، وفقد الثقة، والحيرة، والكآبة والتشاؤم، والهم والغم، والحزن، والكدر، واليأس والقنوط والإحباط.

وهو حلٌّ لمشكلات العصر على نورٍ من الوحي، وهدى من الرسالة، وموافقة مع الفطرة السوية، والتجارب الراشدة، والأمثال الحية، والقصاص الجذاب، والأدب الخلّاب، وفيه نقولاتٌ عن الصحابة الأبرار، والتابعين الأخيار، وفيه نفحاتٌ من قصيد كبار الشعراء، ووصايا جهابذة الأطباء، ونصائح الحكماء، وتوجيهات العلماء.

وفي ثناياه أطروحات للشرقيين والغربيين، والقدامى والمحدثين. كلُّ ذلك مع ما يوافق الحقُّ مما قدَّمته وسائلُ الإعلام، من صحفٍ ومجلات، ودورياتٍ وملاحقٍ ونشرات.

إن هذا الكتاب مزيجٌ مرتّبٌ، وجهدٌ مهذبٌ مشدّبٌ. وهو يقولُ لك باختصار:

«اسعدْ واطمئنْ وأبشِرْ وتفاءلْ ولا تحزنْ»



مقدمة المليونين

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وآله وصحبه ومن والاه،
وبعد:

فقد تجاوزَ كتابُ (لا تحزن) بفضلِ الله مليوني نسخة، إنَّ من قرأ كتابي (لا تحزن) صارَ صديقاً لي؛ لأنه منحني من وقته الثمين ليطالع ما كتبه له، فأنا أشكرُ كلَّ مَنْ قرأ حرفاً واحداً من هذا الكتاب، وأنا أولُ السعداءِ بهذا الكتاب؛ لأنه طالما أرشدني إلى السرورِ والبهجة وتوديع الحزنِ والهم، فكلما زارني طيفٌ من قلقٍ ناداني (لا تحزن)، وكلما طرقني خبرٌ مكدّرٌ دعاني (لا تحزن)، وكلما ضاقَ صدري من نكدِ الحياة هتفَ بي (لا تحزن)، وكلما عرضَ لي ما يُكدّرُ خاطرَ صاحِبي أصدقائي: (لا تحزن) يا مؤلفَ (لا تحزن) فأستيقظُ مُبتسماً مُتذكّراً صديقي (لا تحزن)، ثمَّ إنَّ (لا تحزن) متفضلٌ عليّ، فقد عرفَ بي وأكسبني الألفَ من الأصدقاء، ذهبَتْ لأحاضرَ في الخليج واليمن ومصرَ والأردنَ والمغربِ وإندونيسيا وأوروبا فتركوا السيرةَ الذاتية وقالوا: مؤلفَ (لا تحزن).

أشكرُ كلَّ الأوفياءِ من الأصدقاء الذين منحوني كلمةً جميلةً، أو عبارةً لطيفةً، أو دعوةً طيبةً، وقد أمرنا الله أن نتحدث بنعمه علينا فقال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾، صحبتُ كتابي (لا تحزن) في المدن والقرى والأرياف والبوادي، وسافرتُ به في السيارة والطائرة، وكَم أهديته لصديقٍ محزونٍ، ولمصابٍ مضجومٍ، ولمكدّرٍ مهمومٍ، لقد سجدتُ لله شكراً وأنا أنظرُ إلى بعضِ القنوات الفضائية تتحدثُ عن (لا تحزن) بتجردٍ دون إملاءٍ مني، وحمدتُ الله وأنا أنظرُ إلى مَنْ بجواري في الطائرة وفي صالة الانتظار وهو يقرأ (لا تحزن)، ولقد بنيتُ عن طريق (لا تحزن) صداقاتٍ وتعارفَ مع علماء ومسؤولين ومفكرين ومثقفين وإعلاميين وقراءٍ، منهم من راسلني أو هاتفني

يا الله

﴿يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾: إذا اضْطَرَبَ البحرُ، وهاجَ الموجُ، وهبَّتِ الرياحُ، نادى أصحابُ السفينة: يا الله.

إذا ضلَّ الحادي في الصحراءِ، ومال الركبُ عن الطريقِ، وحارتِ القافلةُ في السيرِ، نادوا: يا الله.

إذا وقعتِ المصيبةُ، وحلَّتِ النكبةُ، وجثمتِ الكارثةُ، نادى المصابُ المنكوبُ: يا الله.

إذا أُوصِدَتِ الأبوابُ أمامَ الطالبينَ، وأُسدِلَتِ الستورُ في وجوهِ السائلينَ، صاحوا: يا الله.

إذا بارتِ الحيلُ، وضاعتِ السُّبلُ، وانتهتِ الآمالُ، وتقطَّعتِ الحبالُ، نادوا: يا الله.

إذا ضاقتْ عليك الأرضُ بما رحبتُ، وضاحتْ عليك نفسك بما حملتُ، فاهتف: يا الله.

إليه يصعدُ الكلمُ الطيبُ، والدعاءُ الخالصُ، والهاتفُ الصادقُ، والدمعُ البريُّ، والتفجعُ الوالهِ.

إليه تُمدُّ الأكفُ في الأسحارِ، والأيدي في الحاجاتِ، والأعينُ في الملماتِ، والأسئلةُ في الحوادثِ.

باسمه تشدو الألسنُ، وتستغيثُ وتلهجُ وتنادي، وبذكره تطمئنُّ القلوبُ، وتسكنُ الأرواحُ، وتهدأُ المشاعرُ، وتبردُ الأعصابُ، ويثوبُ الرُّشدُ، ويستقرُّ اليقينُ، ﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾.

اللهُ: أحسنُ الأسماءِ، وأجملُ الحروفِ، وأصدقُ العباراتِ، وأثمنُ الكلماتِ، ﴿هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا﴾ ١٥.

اللَّهُ: فإذا الغنى والبقاء، والقوة والنصرة، والعز والقدرة والحكمة، ﴿لَنْ الْمَلِكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ﴾.

اللَّهُ: فإذا اللطف والعناية، والغوث والمدد، والود والإحسان، ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾.

اللَّهُ: ذو الجلال والعظمة، والهيبة والجبروت.

اللهم فاجعل مكان اللوعة سلوة، وجزاء الحزن سروراً، وعند الخوف أمناً. اللهم أبرد لآعج القلب بثلج اليقين، وأطفئ جمر الأرواح بماء الإيمان.

يا رب، ألق على العيون الساهرة نعاساً أمانة منك، وعلى النفوس المضطربة سكينه، وأثبها فتحاً قريباً. يا رب، اهد حيارى البصائر إلى نورك، وضلال المناهج إلى صراطك، والزائغين عن السبيل إلى هداك.

اللهم أزل الوسوس بفجر صادق من النور، وأزهق باطل الضمائر بفيلق من الحق، ورد كيد الشيطان بمدد من جنود عونك مسومين.

اللهم أذهب عنا الحزن، وأزل عنا الهم، واطرد من نفوسنا القلق.

نعوذ بك من الخوف إلا منك، والركون إلا إليك، والتوكل إلا عليك، والسؤال إلا منك، والاستعانة إلا بك، أنت ولينا، نعم المولى ونعم النصير.



كُنْ سَعِيداً

- الإيمان والعمل الصالح هما سر حياتك الطيبة، فاحرص عليهما.

- اطلب العلم والمعرفة، وعليك بالقراءة فإنها تذهب الهم.

- جدد التوبة واهجر المعاصي؛ لأنها تتغص عليك الحياة.

- عليك بقراءة القرآن متدبراً، وأكثر من ذكر الله دائماً.

- أحسن إلى الناس بأنواع الإحسان ينشرح صدرك.

- كن شجاعاً لا وجلًا خائفاً، فالشُّجاعُ منشِرحُ الصُّدرِ.
- طهر قلبك من الحسدِ والحقدِ والدَّغلِ والغشِّ وكلِّ مرضٍ.
- اترك فضولَ النظرِ والكلامِ والاستماعِ والمخالطةِ والأكلِ والنومِ.
- انهمك في عملٍ مثمرٍ تنسَ همومك وأحزانك.
- عش في حدودِ يومك وانسِ الماضي والمستقبل.
- انظر إلى من هو دونك في الصورةِ والرزقِ والعافيةِ ونحوها.
- قدر أسوأ الاحتمالِ ثم تعاملْ معه لو وقع.
- لا تطاوعْ ذهنك في الذهابِ وراءِ الخيالاتِ المخيفةِ والأفكارِ السيئةِ.
- لا تغضبْ، واصبرْ واكظمْ واحلمْ وسامحْ؛ فالعمرُ قصيرٌ.
- لا تتوقعْ زوالَ النعمِ وحلولَ النقمِ، بلْ على اللهِ توكلْ.
- أعطِ المشكلةَ حجمها الطبيعيَّ ولا تضخمِ الحوادثَ.
- تخلصْ منْ عقدةِ المؤامرةِ وانتظارِ المكارهِ.
- بسِّطِ الحياةَ واهجرِ الترفَ، ففضولُ العيشِ شغلٌ، ورفاهيةُ الجسمِ عذابٌ للروحِ.
- قارنْ بينَ النعمِ التي عندك والمصائبِ التي حلتْ بك لتجدَ الأرباحَ أعظمَ منْ الخسائرِ.
- الأقوالُ السيئةُ التي قيلتْ فيكَ لن تضرَّكَ، بل تضرُّ صاحبها فلا تفكرْ فيها.
- صحِّحْ تفكيرك، ففكرٌ في النعمِ والنجاحِ والفضيلةِ.
- لا تنتظرْ شكراً من أحدٍ، فليسَ لكَ على أحدٍ حقٌّ، وافعلِ الإحسانَ لوجهِ اللهِ فحسب.
- حددْ مشروعاً نافعاً لك، وفكرٌ فيه وتشاغلٌ به لتتسَّى همومك.
- احسمْ عملك في الحالِ ولا تؤخرْ عملَ اليومِ إلى غدٍ.

- تعلم العمل النافع الذي يناسبك، واعمل العمل المفيد الذي ترتاح إليه.
- فكر في نعم الله عليك، وتحدث بها واشكر الله عليها.
- اقنع بما آتاك الله من صحة ومال وأهل وعمل.
- تعامل مع القريب والبعيد برؤية المحاسن وغيض الطرف عن المعائب.
- تغافل عن الزلات والشائعات وتتبع السقطات وأخبار الناس.
- عليك بالمشي والرياضة والاهتمام بصحتك؛ فالعقل السليم في الجسم السليم.
- ادع الله دائماً بالعفو والعافية وصالح الحال والسلامة.



فكر واشكر

المعنى: أن تذكر نعم الله عليك، فإذا هي تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك ﴿وَأِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ صحة في بدن، أمن في وطن، غذاء وكساء، وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت ما تشعر، تملك الحياة وأنت لا تعلم ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ عندك عينان، ولسان وشفتان، ويدان ورجلان ﴿فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك، وقد بُترت أقدام؟! وأن تعتمد على ساقيك، وقد قُطعت سوق؟! أحقيق أن تنام ملء عينيك، وقد أطار الألم نوم الكثير؟! وأن تملأ معدتك من الطعام الشهي، وأن تكرر من الماء البارد، وهناك من عكر عليه الطعام، ونقص عليه الشراب بأمراض وأسقام؟! تفكر في سمعك وقد عوفيت من الصمم، وتأمل في نظرك وقد سلمت من العمى، وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص والجذام، والمخ عقلك وقد أنعم عليك بحضوره ولم تُفجع بالجنون والذهول.

أتريد في بصرِكَ وحده كجبل أُحدٍ ذهباً؟! أتحبُّ بيعَ سمعِكَ وزنَ ثهلان فضة؟! هل تشتري قصور الزهراء بلسانك فتكون أبكم؟! هل تقايضُ بيدك مقابل عقود اللؤلؤ والياقوت لتكون أقطع؟! إنك في نعم عميمة، وأفضال جسيمة، ولكنك لا

تدري، تعيشُ مهموماً مغموماً حزيناً كئيباً، وعندك الخبزُ الدافئُ، والماءُ الباردُ، والنومُ الهانئُ، والعافيةُ الوارفةُ، تتفكرُ في المفقودِ ولا تشكرُ الموجودَ، تنزعجُ من خسارةِ مَالِيَّةٍ وعندك مفتاحُ السعادةِ، وقناطرُ مقنطرةٍ من الخيرِ والمواهبِ والنعمِ والأشياءِ، فكرٌ واشكرُ، ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ فكرٌ في نفسك، وأهلك، وبيتك، وعملك، وعافيتك، وأصدقائك، والدنيا من حولك ﴿يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا﴾.



ما مضى فات

تذكرُ الماضي والتفاعلُ معه واستحضاره، والحزنُ لمآسيه حمقٌ وجنونٌ، وقتلٌ للإرادةِ وتبديدٌ للحياةِ الحاضرةِ. إن ملفَّ الماضي عندَ العقلاء يطوى ولا يروى، يغلَقُ عليه أبداً في زنزانيةِ النسيانِ، يُقيّدُ بحبالٍ قويّةٍ في سجنِ الإهمالِ، فلا يخرجُ أبداً، ويؤصّدُ عليه فلا يرى النورَ؛ لأنه مضى وانتهى، لا الحزنُ يعيده، ولا الهمُّ يصلحه، ولا الغمُّ يصحّحه، لا الكدرُ يحييه؛ لأنه عدمٌ، لا تعيشُ في كابوسِ الماضي، وتحت مظلةِ الفئاتِ، أنقذْ نفسك من شبحِ الماضي، أتريدُ أن تردَّ النهرَ إلى مَصْبِهِ، والشمسَ إلى مطلعِها، والطفلَ إلى بطنِ أمِّه، واللبنَ إلى الثدي، والدمعةَ إلى العين. إن تفاعلَكَ مع الماضي، وقلقَكَ منه واحتراقَكَ بناره، وانطراحَكَ على أعتابه، وضعُ مأساويٍّ رهيبٌ مخيفٌ مفرعٌ.

القراءةُ في دفترِ الماضي ضياعٌ للحاضرِ، وتمزيقٌ للجهدِ، ونسفٌ للساعةِ الراهنةِ. ذكرَ اللهُ الأممَ وما فعلتْ، ثم قال: ﴿تِلْكَ أُمَمٌ قَدْ خَلَتْ﴾ انتهى الأمرُ وقُضي، ولا طائلَ من تشريحِ جثةِ الزمانِ، وإعادةِ عجلةِ التاريخِ.

إن الذي يعودُ للماضي، كالذي يطحنُ الطحينَ وهو مطحونٌ أصلاً، وكالذي ينشرُ نشارةَ الخشبِ. وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرجِ الأمواتَ من قبورهم، وقد ذكرَ من يتحدثُ على السنةِ البهائمِ أنهم قالوا للحمّارِ: لمَ لا تجترُّ؟ قال: أكرهُ الكذبَ.

إن بلاءنا أننا نَعَجُزُ عن حاضِرنا ونشتغلُ بماضينا، نهملُ قصورنا الجميلة،
ونندبُ الأطلالَ البالية، ولئن اجتمعتِ الإنسُ والجنُّ على إعادةِ ما مضى لما
استطاعوا؛ لأن هذا هو المحالُّ بعينه.

إن الناسَ لا ينظرونَ إلى الوراءِ ولا يلتفتونَ إلى الخلف؛ لأنَّ الرِّيحَ تتجهُ إلى
الأمام، والماءُ ينحدرُ إلى الأمام، والقافلةُ تسيرُ إلى الأمام، فلا تخالفُ سُنَّةَ الحياة.



يومك يومك

إذا أصبحتَ فلا تنتظر المساء، اليومَ فَحَسَبُ ستعيشُ، فلا أمسُ الذي ذهبَ
بخيره وشره، ولا الغدُ الذي لم يأتِ إلى الآن. اليومُ الذي أظَلَّتْكَ شمسُه، وأدركَكَ
نهارُه هوَ يومُكَ فَحَسَبُ، عمركَ يومٌ واحدٌ، فاجعلْ في خلدِكَ العيشَ لهذا اليومِ
وكأنكَ ولدتَ فيه وتموتُ فيه، حينها لا تتعثرُ حياتُكَ بين هاجسِ الماضي وهمِّه
وغمِّه، وبينَ توقعِ المستقبلِ وشبحِ المخيفِ وزحفِ المرعبِ، لليومِ فقط اصرفْ
تركيزَكَ واهتمامَكَ وإبداعَكَ وكدَّكَ وجدَّكَ، فلهذا اليومِ لا بد أنْ تقدمَ صلاةً خاشعةً،
وتلاوةً بتدبرٍ، واطلاعاً بتأملٍ، وذِكْراً بحضورٍ، واتزاناً في الأمورِ، وحُسْناً في خلقٍ،
ورضاً بالمقسومِ، واهتماماً بالمظهرِ، واعتناءً بالجسمِ، ونفعاً للآخرين.

لليومِ هذا الذي أنتَ فيه فتقسِّمَ ساعاتِه وتجعلَ من دقائقه سنواتٍ، ومن ثوانيه
شهوراً، تزرعُ فيه الخيرَ، تُسدي فيه الجميلَ، تستغفرُ فيه من الذنبِ، تذكرُ فيه
الربَّ، تنهيأُ للرحيلِ، تعيشُ هذا اليومَ فرحاً وسروراً، وأمناً وسكينةً، ترضى فيه
برزقَكَ، بزوجتِكَ، بأطفالِكَ، بوظيفتِكَ، ببيتِكَ، بعلمِكَ، بمُسْتَوَاكَ ﴿فخذْ مَا آتَيْتَكَ وَكُنْ
مِّنَ الشَّاكِرِينَ﴾ تعيشُ هذا اليومَ بلا حُزْنٍ ولا انزعاجٍ، ولا سَخَطٍ ولا حقدٍ، ولا حسدٍ.

إن عليكَ أن تكتبَ على لوحِ قلبِكَ عبارةً واحدةً تجلُّعُها أيضاً على مكتبِكَ تقول:
(يومُكَ يومُكَ). إذا أكلتَ خبزاً حاراً شهياً هذا اليومَ فهل يضرُّكَ خبزُ الأمسِ
الجافُّ الرديء، أو خبزُ غدٍ الغائبِ المنتظر.